



Stärken Sie jetzt Ihr Immunsystem!

Der Sommer ist vorbei, der Alltag hat uns wieder eingeholt. Allmählich werden die Tage kürzer und der Herbst hält Einzug. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um das Immunsystem auf die kalten Tage vorzubereiten und entsprechend zu stärken!

Unsichtbar, aber unverzichtbar – unser Immunsystem ist lebensnotwendig. Ständig in Alarmbereitschaft, schützt es uns vor Krankheitserregern, die uns täglich über den Weg laufen. Während der kalten Jahreszeit sind Viren, die Grippe und Erkältungen verursachen, hochansteckend. Ein schwaches Immunsystem führt zu einer erhöhten Erkältungsanfälligkeit.

Chronische Müdigkeit, häufige Erkältungen oder Fieberbläschen können Anzeichen einer bereits geschwächten Körperabwehr sein. Jetzt ist es sinnvoll, dem Körper unter die Arme zu greifen, damit er seine Abwehr sichern kann.

Zur Vermeidung von Krankheiten ist eine gesunde Lebensweise natürlich nach wie vor die beste Prävention. Eine ausgewogene Ernährung, reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, ist lebenswichtig für ein gut funktionierendes Immunsystem. Auch regelmässige Bewegung und erholsamer Schlaf sorgen für eine optimale Immunfunktion.

Vorsicht ist zudem geboten bei chronischem Stress – dieser ist besonders belastend und schwächt die Abwehrkräfte beträchtlich. In dem Fall ist es ratsam, sich Entspannungstechniken anzueignen, um Emotionen besser kanalisieren zu lernen.

Schliesslich sollten auch grundlegende Hygienemassnahmen wie häufiges Händewaschen nicht vernachlässigt werden. Sie sind nach wie vor der erste Schutz vor Infektionen.

Kinder und Erwachsene profitieren von einer schon im Herbst beginnenden prophylaktischen Behandlung.

Ihr Apotheker kann Ihnen natürliche Heilmittel zur Stärkung des Immunsystems empfehlen. In der Homöopathie existieren Komplexmittel, die hierfür hervorragend geeignet und ohne Risiko für die ganze Familie sind. Darüber hinaus lindern diese Präparate im Falle einer akuten Infektion die Symptome wie Fieber und Schmerzen und helfen, den Krankheitsverlauf zu verkürzen.